Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Martie-Aprilie 2020
Se distribuie gratuit
Nr. 205-206

„Cuvântul Tău
este o candelă pentru
picioarele mele,
și o lumină
pe cărarea mea."
Psalm 119: 105

Editorial

ÎMPREUNĂ... de 17 ani!
sau
„Dacă nu mergi Tu însuţi cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici."

Burcea Aurel
Președinte As. „HandHope"
Primvicepreședinte As. „Ridică-te și umblă"

După cum bine cred că ați observat, în fiecare an, în luna martie, adică la împlinirea a încă unui an de apariție a revistei, îmi asum cu bucurie responsabilitatea de a scrie articolul de la „Editorial".

Anul trecut, în luna martie, pe când scriam articolul de împlinire a 16 ani de apariție a revistei, deja mă gândeam la titlul pe care să îl dau articolului de anul acesta, adică acestui articol. Îl găsisem și eram hotărât atunci ca acel titlu să-l pun articolului. Practic, un an de zile am fost sigur că exact acel titlu am să-l pun, însă...

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Ziua Mondială Braille (2) - pag. 3
Pot să am încredere în Biblie? (2) - pag. 4
Capcana din casă ne privește pe toți - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As.„Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Prizonier în corpul său - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.19

continuare din pag. 1

Acum, aşezându-mă în faţa calculatorului şi privind retrospectiv la anul care a trecut, am realizat că mult mai potrivită pentru a descrie cum au stat lucrurile în 2019 dar şi pentru a exprima dorinţa care este de dorit pentru viitor este exclamaţia-rugăciune a lui Moise pe care o găsim în a doua carte a cuvântului lui Dumnezeu, mai exact în cartea Exodul (Ieşirea), capitolul 33, versetul 15: **„Dacă nu mergi Tu însuţi cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici."**

Moise îşi exprimă această dorinţă deoarece, privind în urmă, de-a lungul întregii sale vieţi, luând în calcul toate momentele din viaţa sa, unele uşoare, altele grele, iar altele de-a dreptul imposibile, ajunsese la convingerea că cel mai important lucru din viaţa lui este prezenţa lui Dumnezeu! Realizase că asigurarea şi siguranţa prezenţei Lui însemna nu numai succes şi realizarea a tot ceea ce îşi propusese, ci mai ales o stare interioară de bine, de linişte şi pace sufletească, indiferent de împrejurări şi situaţii, bune sau rele, stare sufletească dată de faptul că ştii că El, care este infinit în dragoste, putere, înţelepciune... îţi este alături, ocrotinduţe, dornic şi gata să te ajute dacă Îl rogi şi dacă aştepţi în tăcere ajutorul Lui.

Revenind la revistă, la anul care a trecut şi la motivul pentru care am hotărât să pun un alt titlu decât cel pe care îl considerasem potrivit atâta timp...

După cum bine aţi văzut, anul trecut din cauza scumpirilor (aprox. 7.100 ron / număr, adică 7.100.000 lei vechi), revista a apărut, cu excepţia a patru numere, din două în două luni. Ştiu că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu (Romani 8: 28) aşa că mi-am pus întrebări încercând să înţeleg.

Am primit multe răspunsuri, unul mai satisfăcător decât celălalt, însă El m-a ajutat să înţeleg că cel mai important lucru, atât în viaţa mea personală, cât şi în apariţia revistei, este ca El să mă/ne însoţească. Mai mult decât orice succes sau realizare, doresc prezenţa şi aprobarea Lui! Acum înţeleg mult mai bine pe Moise, de ce în mijlocul acelei discuţii cu bunul Dumnezeu, el a dorit **„Dacă nu mergi Tu însuţi cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici."**

De fapt, lucrul acesta l-au înţeles şi l-au aplicat în viaţa lor toţi oamenii lui Dumnezeu: ***Iosif*** (a ales aprobarea şi prezenţa bunului Dumnezeu chiar dacă aceasta a însemnat întoarcerea la o viaţă de rob, ba chiar mai rău, de rob întemniţat, în locul unei vieţi de huzur, de avantaje foarte mari! - vă rog să citiţi despre Iosif în cartea Geneza, de la capitolul 37 până la capitolul 50. Citind, veţi afla şi cum a răsplătit Dumnezeu alegerea şi credincioşia lui); ***cei trei tineri*** (Nu li se cerea decât un lucru „mărunt": Să plece genunchii doar câteva secunde în faţa unui chip, sau să fie aruncaţi de vii într-un cuptor aprins! Au ales să rămână credincioşi lui Dumnezeu, să rămână împreună cu El, şi chiar dacă nu îi va scăpa din cuptorul cu foc! Citiţi vă rog capitolul 3 din cartea Daniel şi veţi vedea cum Domnul a răsplătit credincioşia lor alegând şi El să rămână cu ei, inclusiv în cuptorul cu foc); ***Daniel*** (a ales să fie mai bine cu Dumnezeu în groapa cu lei, decât să rămână ca prim ministru al celui mai mare imperiu din timpul acela, cerinţa fiind una „foarte mică": Să nu mai înalţe rugăciuni către Dumnezeu timp de 30 de zile, pedeapsa fiind groapa cu lei flămânzi. Practic putea să se roage în gând, însă el ştia că trebuie să arate şi celorlalţi cine este Dumnezeul lui şi că El este cu el mereu! Vă rog să citiţi capitolul 6 cartea Daniel); ***ucenicii Domnului*** (toţi au ales mai bine moartea decât să renunţe la credincioşia şi umblarea împreună cu Domnul lor. Doar Ioan am murit de moarte bună, dar şi despre el se spune că a avut de ales între credincioşia faţă de Dumnezeu sau un cazan cu ulei încins.)

Ar fi multe exemple de dat din Sfânta Scriptură sau de-a lungul istoriei de oameni care au trăit chiar cu preţul vieţii rugăciunea exprimată de Moise. Istoricii avansează cifre cuprinse între 50.000.000 şi 100.000.000 de oameni, numai în Europa, de-a lungul Evului Mediu, care au ales mai bine tovărăşia şi aprobarea Lui chiar dacă aceasta i-a costat viaţa! Şi astăzi sunt organizaţii care se ocupă cu drepturile omului şi cu libertatea de conştiinţă şi care spun că între 500.000.000 şi 700.000.000 de creştini din întreaga lume, din toate bisericile creştine, sunt împiedicaţi, sub o formă sau alta, să trăiască o viaţă împreună cu Dumnezeu. În aceste rapoarte sunt amintite ţările fundamentaliste musulmane (Iran, Pakistan, etc.), ţările cu un regim comunist dictatorial (China, Coreea de Nord). Unii dintre ei (50.000 - 60.000 pe an) plătind chiar şi acum cu viaţa pentru faptul că L-au ales pe El. (datele sunt din 2018 şi se referă la situaţii din anul 2017. Daţi un simplu search - căutare pe internet şi vă veţi convinge! Şi eu am fost şocat când am descoperit lucrul acesta din zilele noastre!)

„Dacă nu mergi Tu însuţi cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici."

În altă parte a Scripturii Domnul Iisus spune acelaşi lucru, în alte cuvinte, ducând mintea celui care auzea sau citea aceste cuvinte în profunzimi mult mai mari: „Şi ce foloseşte unui om să cîştige toată lumea, dacă îşi pierde sufletul?" (Evanghelia după Marcu, cap. 8, vers. 36). Cu alte cuvinte ce ar folosi unui om să aibă răspuns la toate întrebările, să aibă succes, să aibă..., să aibă..., dar să nu aibă aprobarea Lui şi pe El ca tovarăş de drum în viaţa aceasta. El este singurul care poate mântui! De fapt mântuirea, viaţa veşnică, tocmai aceasta înseamnă: să Îl ai pe El în inima ta, în viaţa ta, în mintea ta... Pavel foloseşte expresia: „Hristos în voi, nădejdea slavei." (Coloseni, capitolul 1, versetul 27).

„Dacă nu mergi Tu însuţi cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici."

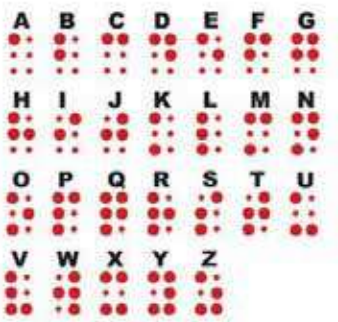
Sunt multe lucruri importante în viaţă: familia, vindecarea, etc., însă cel mai important este ca El să meargă cu noi! De fapt, corect ar

continuare în pag. 12

Ziua Mondială Braille

-ultima parte-

În 1821, când Louis Braille avea doar 12 ani, Charles Barbier, un căpitan francez de artilerie aflat la pensie, a vizitat institutul. Aici el a prezentat un mijloc de comunicare numit „scriere nocturnă", cunoscut mai târziu sub numele de sonografie. Această scriere nocturnă a fost inventată pentru a fi folosită pe câmpul de luptă. Era o metodă tactilă de comunicare cu ajutorul unor puncte în relief aranjate sub formă dreptunghiulară (şase puncte pe verticală şi două puncte pe orizontală). Această idee de a folosi un cod pentru a reprezenta fonetic cuvintele a atins o coardă sensibilă la şcoală. Braille s-a dedicat cu mult entuziasm noii metode şi chiar i-a adus unele îmbunătăţiri. Dar, pentru a face sistemul cu adevărat practic, Braille a trebuit să persevereze. Iată ce a scris în jurnalul său: „Dacă ochii nu-mi vorbesc despre oameni şi evenimente, despre idei şi doctrine, atunci trebuie să găsesc o altă cale".



Ca urmare, în următorii doi ani, Braille a lucrat cu hotărâre la simplificarea acestui cod. În cele din urmă, el a elaborat o metodă clară şi potrivită, având la bază o „căsuţă" (un caracter) formată din doar trei puncte pe verticală şi două puncte pe orizontală. În 1824, la vârsta de 15 ani, Louis Braille a terminat un sistem de scriere care are la bază „căsuţa" de şase puncte. La scurt timp după aceea, Braille a început să predea la institut, iar în 1829 el şi-a făcut cunoscută public metoda unică de comunicare care în prezent îi poartă numele. Cu excepţia unor îmbunătăţiri minore, sistemul lui a rămas neschimbat până în prezent.

Louis Braille a murit de tuberculoză la şcoala din Paris, la două zile după împlinirea vârstei de 43 de ani.

Au existat mai multe organizaţii care au produs literatură în Braille. Watchtower Society a început să publice materiale în Braille în 1912, când codul era încă standardizat pentru ţările în care se vorbea engleza. În prezent, cu ajutorul unor metode moderne de tipărire în Braille, Watchtower Society tipăreşte în relief în fiecare an milioane de pagini în 8 limbi, această literatură fiind distribuită în peste 70 de ţări. Recent, şi-a dublat capacitatea de producţie ca să poată satisface cerinţele crescânde pentru literatură biblică în Braille.

Pierre Foucault, un alt ex-elev nevăzător al Institutului naţional pentru educarea copiilor nevăzători, a inventat ceea ce a fost prima maşină de scris pentru nevăzători în 1841.

Descrierea codului BRAILLE

În Braille se citeşte de la stânga la dreapta folosind una sau ambele mâini. Există 63 de combinaţii posibile de puncte în fiecare „căsuţă" Braille. Prin urmare, fiecărei litere şi fiecărui semn de punctuaţie din majoritatea alfabetelor i se poate atribui o combinaţie unică de puncte. În mai multe limbi se utilizează o formă prescurtată a alfabetului Braille, în care unele „căsuţe" reprezintă combinaţii de litere sau chiar cuvinte întregi care apar în mod frecvent. Unii au devenit atât de experimentaţi în Braille, încât pot citi până la 200 de cuvinte pe minut!

Pentru primele zece litere se folosesc doar punctele de pe primele două rânduri de sus.

Pentru următoarele zece litere se adaugă punctul din stânga de pe ultimul rând la fiecare din primele zece litere.

Pentru ultimele cinci litere se adaugă ambele puncte de pe ultimul rând la primele cinci litere; litera w este o excepţie pentru că ea a fost adăugată ulterior la alfabetul francez.

-sfârşit-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/ziua-mondiala-braille/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Pot să am încredere în Biblie?

-ultima parte-

Nicu Butoi

Limitele încrederii în Biblie

Biblia are un rol asemănător cu cel al lui Ioan Botezătorul: „Trebuie ca El să crească, iar eu să mă micşorez“ (Ioan 3:30). Ea nu se înalţă pe sine, ci Îl înalţă pe Dumnezeu. Apoi, asemenea Lunii, face loc Soarelui. A te încrede sau a crede într-o carte, chiar dacă ea este numită Sfânta Scriptură, înseamnă a crede în ceva creat şi a transforma astfel un lucru într-un idol. Biblia poate fi făcută obiect de închinare, la fel cum o icoană sau o statuie poate fi făcută obiect de închinare. Păcatul închinării la Biblie în locul închinării la Acela despre care vorbeşte Biblia se numeşte bibliolatrie. „Căci este scris“, a spus Iisus,„Domnului Dumnezeului tău să te închini şi numai Lui să-I slujeşti.“ (Matei 4:10)

Nu suntem chemaţi să ne închinăm Cărţii, ci Aceluia care a inspirat Cartea, adică lui Dumnezeu. Încrederea trebuie să se îndrepte către Cel despre care Iisus a spus: „Când va veni Mângâietorul, Duhul adevărului, are să vă călăuzească în tot adevărul; căci El nu va vorbi de la El, ci va vorbi tot ce va fi auzit şi vă va descoperi lucrurile viitoare“ (Ioan 16:13). Şi, de asemenea, către Acela despre care vorbesc Scripturile şi care „a început de la Moise şi de la toţi prorocii şi le-a tâlcuit, în toate Scripturile, ce era cu privire la El“ (Luca 24:27). Aici trebuie ancorate încrederea şi credinţa noastră. În timp ce ştim că „nu este om care să nu păcătuiască“ (1 Regi 8:46), despre El este scris: „Ochii Tăi sunt aşa de curaţi că nu pot să vadă răul şi nu poţi să priveşti nelegiuirea!“ (Habacuc 1:13).

Unii, bazaţi pe cercetare, indică în Biblie diferite neconcordanţe, erori de traducere, diferenţe de date, schimbări de sensuri sau altele, mai mult sau mai puţin justificate. Mulţi se alarmează sau se clatină când aud asemenea informaţii. Nu este cazul, însă, pentru că toate acestea nu-L pot împiedica pe Dumnezeu să vorbească prin Scriptură şi nici nu pot afecta adevărata credinţă, care nu se ancorează în ceva, ci în Cineva. Nu trebuie confundată niciodată, însă, înţelegerea sau exprimarea noastră limitată cu privire la inspiraţia Scripturii cu Inspiratorul cel veşnic şi neprihănit. Această distincţie trebuie păstrată atât în ce priveşte procesul de naştere al Scripturilor, cât şi în ce priveşte procesul de acceptare şi predare a lor.

Manual de utilizare a Bibliei

Acceptarea Bibliei este tot atât de dependentă de „Călăuzitorul în adevăr“, de Duhul Sfânt, cum a fost şi scrierea ei. Cu ajutorul Duhului Sfânt a putut gazda lui Ilie să spună: „Cunosc acum că eşti un om al lui Dumnezeu şi Cuvântul Domnului în gura ta este adevăr!“ (1 Regi 17:24). Ce altceva sugerează expresia – „cuvântul Domnului în gura ta este adevăr“ decât faptul că acelaşi cuvânt al Domnului în gura altcuiva poate să nu fie adevăr. Adesea se foloseşte sintagma: „Aşa se spune în Biblie.“ De fapt, ar trebui spus: „Aşa înţeleg eu Biblia.“ De prea multe şi tragice ori, cuvântului omului a fost exportat sub eticheta: „Biblia zice…“ Bine făceau creştinii din Berea fiindcă îl priveau pe Pavel nu în lumina numelui sau a reputaţiei lui, ci în lumina Scripturilor: „Iudeii aceştia aveau o inimă mai aleasă decât cei din Tesalonic. Au primit Cuvântul cu toată râvna şi cercetau Scripturile în fiecare zi, ca să vadă dacă ce li se spunea, este aşa.“ (Faptele Apostolilor 17:11)

Cu toate că spusese, sub inspiraţia Duhului Sfânt, „Dar, chiar dacă noi înşine sau un înger din cer ar veni să vă propovăduiască o Evanghelie deosebită de aceea pe care v-am propovăduit-o noi, să fie anatema!“ (Galateni 1:8), totuşi Pavel se bucură pentru duhul „mai bun“ al creştinilor din Berea, care vor să vadă cu ochii lor, nu cu ochii lui Pavel. Nu suntem chemaţi să gândim cu mintea nimănui, ci cu mintea pe care Dumnezeu ne-a dat-o nouă. Nu putem să punem pe cineva să

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

creadă în locul nostru, așa cum nu putem să punem pe cineva să mănânce în locul nostru. Martin Luther spunea că orice om trebuie să creadă și să moară personal, nimeni altcineva nu poate face acest lucru în locul lui.

Biblia nu are nimic de pierdut dacă este supusă unei cercetări mai adânci și mai amănunțite, în lumina ultimelor descoperiri ale științei și gândirii. Având în vedere conlucrarea dintre divin și uman în procesul de naștere al Scripturilor, Martin Luther afirma că fundația oricărei convingeri în acest domeniu trebuie sa fie dublă: „Numai dacă voi fi convins pe baza mărturiei Sfintelor Scripturi sau a rațiunii evidente (căci nu-l cred nici pe Papa și nici conciliile nu le cred, din moment ce s-a dovedit că ele au greșit adesea și s-au contrazis între ele), eu sunt supus Scripturilor pe care le-am adus ca argument și conștiința mea a fost luată captivă de Cuvântul lui Dumnezeu; nu pot și nici nu doresc să retractez, din moment ce nu este nici sigur, nici drept sa acționez împotriva conștiinței. Dumnezeu să îmi ajute. Amin." (Weimarer Ausgabe, Martin Luther's Works, vol.7, p. 836-838)

Lângă mărturia Bibliei trebuie să stea de strajă rațiunea sănătoasă, evidența și, adaugă Wesley, „lecția experienței de viață". O credință care ignoră rațiunea sănătoasă și experiența vieții este, de fapt, o credință oarbă pe care Dumnezeu nu o așteaptă de la nimeni. Nu Dumnezeu a zis „Crede și nu cerceta." Biblia nu trebuie citită apologetic, ci exegetic, adică nu pentru a face din ea muniție pentru ideile tale, ci pentru a o descoperi așa cum este cu adevărat, și anume, o călăuză spre marele Învățător. Ideologic, nu este nicio diferență între un sinucigaș care se înfășoară în explozibil și cel care adună texte din Scriptură ca să-și susțină poziția. Ambii vor pieri în atac și cel din urmă va distruge mai mulți oameni decât primul. Petru deplânge starea unor astfel de oameni și o astfel de mentalitate. Ei, spune Petru, „răstălmăcesc Scripturile spre pierzarea lor" (2 Petru 3:16). La rândul lui, Pavel atenționa că astfel de lucruri duc la „pieirea celor ce le ascultă" (2 Timotei 2:14).

Am urmat un curs de Biblie la una din universitățile de prestigiu din SUA. Nici nu se sfârșise bine prima oră, că am și văzut în ce direcție mergeau lucrurile. Cursul încerca să ne convingă să înlocuim revelația cu rațiunea. Desigur, fiecare își are locul ei, și revelația, și rațiunea, dar nici uneia nu-i stă bine în locul celeilalte. Ba chiar e o experiență extrem de dăunătoare (la fel se întâmplă atunci când știința este privită ca religie și religia ca știință). De altfel, nu a trebuit să fac vreun efort să îmi dau seama că văzusem bine. La încheierea cursului, profesorul m-a întrebat: „Cum mai privești Biblia acum, după ce ai urmat un astfel de curs? Care este schimbarea care s-a produs?" I-am răspuns eminentului profesor: „Domnule profesor, la încheierea acestui curs constat că iubesc Biblia parcă mai mult și mai adânc decât înainte. Aici s-au spus multe lucruri despre Biblie din punct de vedere tehnic, editorial sau istoric. Constat însă că nu s-a spus nimic negativ despre Cel care a inspirat Biblia și nici despre Acela pe care ni-L descoperă ea. În El este prinsă ancora mea și, cu ajutorul lui Dumnezeu, mă simt în siguranță."

Privesc Biblia ca fiind sfânta mea călăuză spre Christos. Dacă cineva o vede într-un fel sau în altul, e liber s-o facă. În ceea ce mă privește, Biblia m-a condus la Mântuitorul, iar El m-a condus la Dumnezeu. Ea este pentru mine țarina în care am găsit ascunsă Comoara… În paginile ei am descoperit Mărgăritarul de mare preț și, măcar că am fost prea sărac ca să am ceva de vândut, totuși mi-a fost îngăduit să-L cumpăr. Cum ar fi fost viața dacă nu L-aș fi cunoscut, prin intermediul paginilor sfinte, pe „Cel ce este de la început" nu îmi este greu să aflu. Ajunge doar să mă uit în jurul meu la viața acelora care au ignorat Călăuza!

Am pus Cartea în mâna copiilor mei și a multora cu care m-am întâlnit pe drumul vieții și voi continua, cu ajutorul Domnului, să fac lucrul acesta cât voi trăi. Am văzut multe vieți renăscute și schimbate. De fapt, propria mea existență este o mărturie în acest sens.

-sfârșit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/teologie/biblia/pot-sa-am-incredere-in-biblie.html
Preluat cu permisiune

Capcana din casă ne privește pe toți!

Un şoricel privi din crăpătura sa din perete şi îi văzu pe ţăran şi pe nevasta acestuia deschizând un pachet.

– Ce mâncare să fi adus oare? se întrebă şoricelul… Cu groază îşi dădu repede seama că era o capcană.

Şoricelul se strecură cu mare grijă în curtea animalelor şi dădu alarma:

– E o capcană în casă, e o capcană în casă!

Găina cotcodăci şi se înfoie, ridică apoi capul şi îi spuse:

– Domnule Şoarece, vad bine că acest lucru te afectează, dar pentru mine el nu are nici o relevanţă.

– Nu pot permite ca acest lucru să mă afecteze.

Şoricelul se întoarse atunci înspre porc şi îi spuse:

– E o capcană în casă, e o capcană în casă!

Porcului îi fu milă de el, dar răspunse:

– Îmi pare foarte, foarte rău, Domnule Şoarece, dar tot ce pot să fac este să mă rog. Te asigur că te vei găsi în rugăciunile mele.

Şoricelul merse atunci la vacă şi îi spuse:

– E o capcană în casă, e o capcană în casă!

Vaca îi spuse:

– Vai! Domnule Şoarece, îmi pare foarte rău pentru tine, dar chiar nu este o urgenţă pentru mine.

Şi aşa se întoarse şoricelul în casă, cu capul plecat şi cât se poate de amărât, pentru a înfrunta de unul singur capcana pusă de ţăran.

În chiar noaptea aceea în casă se auzi un zgomot… Cum ar fi zgomotul produs de o capcana în care s-a prins un şoricel. Nevasta ţăranului se repezi să vadă ce s-a prins. Pe întuneric, ea nu îşi dădu seama că în capcană îşi prinsese coada un şarpe veninos.

Şarpele o muşcă pe nevasta ţăranului. Ţăranul o duse cât putu de repede la spital, şi când o aduse acasă, ea mai avea încă febră.

Oricine ştie că cel mai bun tratament împotriva febrei este supa proaspătă de pui, aşa că ţăranul luă un cuţit şi se duse în curtea păsărilor, ca să facă rost de principalul ingredient pentru supă.

Dar nevasta lui nu se însănătoşi, aşa că prietenele şi vecinele ei veniră să o îngrijească şi stăteau cu ea mai toată ziua. Pentru a le da de mâncare, ţăranul fu nevoit să taie porcul.

Nevasta ţăranului nu se mai însănătoşi, şi muri la scurt timp.

La înmormântare veni multă lume, iar ţăranul trebui să taie şi vaca pentru a-i hrăni pe toţi. Şoricelul se uita din crăpătura lui din perete, cuprins de tristeţe. Aşa că data viitoare când auzi că cineva se confruntă cu o problemă şi tu ai impresia că acest lucru nu te priveşte, adu-ţi aminte: Când unul dintre noi este ameninţat, cu toţii suntem expuşi unui risc.

Suntem cu toţii implicaţi în această călătorie numită viaţă. Trebuie să avem grijă unii de alţii şi să facem un efort în plus pentru a ne încuraja unii pe alţii.

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Diferența dintre alimentația pe bază de vegetale și cea carnivoră

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Îmi aduc aminte şi acum când eram mici şi ceream să bem apă, bunicii ne spuneau "dar ce eşti broască? numai broaştele beau apă multă" - de parcă apa era ceva de care te puteai lipsi, ba chiar era indicat sa bei mai puţină... Astăzi ştim cât de multe boli poţi evita dacă ai grijă să te hidratezi corect, conform studiilor. Sau "nu te ridici de la masă până nu mănânci tot din farfurie" - de parcă stomacul unui copil este la fel de mare ca al unui adult - astăzi ştim cât de important este să proporţionăm hrana, mai ales pe cea a micuţilor, al căror stomac este sensibil şi se întăreşte pe măsură ce se dezvoltă.

Dar rămâne în schimb până astăzi o veche dilemă: "care este cea mai potrivită alimentatie pentru om?"

Căutăm un răspuns împreună prin acest articol, prin punere în balanţă a două mari categorii de alimentaţie, ne dorim să fim mai aproape de alimentaţia potrivită pentru timpul nostru, mai eficientă în faţa bolilor şi afecţiunilor secolului XXI.

Menţionăm de la început că în tot ceea ce faceţi este foarte necesar să solicitaţoi sfatul nutriţionistului în legătură cu diferite afecţiuni, şi că acest articol este pentru prevenţie.

Care este scopul alimentaţiei? "Mâncăm ca să trăim sau trăim ca să mâncăm"?

"Mâncăm ca să trăim sau trăim ca să mâncăm"? Deşi este un joc de cuvinte, sunt două enunţuri filosofice opuse, pe care le întâlnim exemplificate în viaţa multor persoane cunoscute sau mai puţin cunoscute. De felul în care răspundem la această întrebare, putem merge mai departe sau nu.

Dacă filosofia noastră de viaţă se încadrează în prima parte a enunţului "mâncăm ca să trăim...", atunci hrana are un rol important, bazată pe reguli şi un scop precis, finalitatea fiind viaţa - o viaţă activă. În acest caz, argumentele logice, studiile, sfaturile nutriţionistului, experienţele persoanelor care au experimentat această filosofie, ne vor ajuta să găsim răspuns la întrebarea noastră.

Dacă filosofia noastră de viaţă se încadrează în a doua parte a enunţului " trăim ca să mâncăm", atunci, singura noastră lege este pasiunea, pofta, dorinţa îndeplinită, fără povara consecinţelor (deşi ele există). În acest caz, argumentele, sfaturile oricât de logice şi bine documentate ar fi, nu vor trece testul pentru că nu ne propunem să schimbăm ceva (deşi avem nevoie continuu de schimbare), ci ne bucurăm (un timp limitat) de efectele plăcerii gustului.

Alimentaţia -ca şi aerul şi apa- este un element esenţial în menţinerea şi dezvoltarea unui trup sănătos şi dârz, pregătit să facă faţă bolilor. De aceea este foarte important nu doar "ceea ce iese din gură" (vocabularul nostru) ci şi "ceea ce intră" (aici cu referire la alimentaţia trupului, dar şi a minţii).

Pentru a înţelege mai bine mai bine care este alimentaţia ce se încadrează mai bine filosofiei noastre de viaţă, am dori să punem în balanţă cele două curente principale, în rândurile ce urmează:

Alimentaţia carnivoră

Alimentaţia carnivoră se axează pe cultura "proteinizării" organismului, fără de care corpul ar fi lipsit de orice vlagă, de orice putere, nu ar putea creşte şi nu ar fi rezistent în faţa bolilor.

Se pune accent pe consumul de carne, şi produse din carne, peşte şi derivatele acestora respectiv lactate, ouă.

Deşi se consideră necesară verdeaţa, ea are un rol mult mai mic decât hrana animală, chiar dacă este recomandat un consum de cam cinci porţii de legume şi fructe pe zi (?!)

Potrivit părerilor unor medici nutriţionişti, "omul a fost creat omnivor, de aceea cea mai sănătoasă dietă este cea care combină fructele şi legumele cu un consum moderat de produse de origine animală. Pentru un adult, 150-200 de grame de carne slabă pe zi vor asigura necesarul de nutrienţi. Produsele din carne conţin elemente care alcătuiesc structura corpului, precum aminoacizii, şi are, de asemenea, toate mineralele necesare, precum fier, cupru şi fosfaţi, dar şi vitaminele din complexul B, vitaminele A, C şi D. Pe de altă parte, este nevoie să consumaţi cam cinci porţii de legume şi fructe pe zi."

Pare a fi alimentaţia cea mai potrivită pentru organism, până când citeşti şi despre părţile mai puţin puse în lumină ale acestei alimentaţii, în legătură cu consumul de carne şi derivate.

Citind cartea "Studiul China", scrisă de Dr. Campbell, cercetător în nutriţie, şi luând în considerare mărturiile celor care au schimbat la un moment dat filosofia lor în ce priveşte alimentaţia (din diferite categorii sociale: nutriţionişti, sportivi de performanţă, actori, antreprenori, mame cas-

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

nice, etc.) am observat că alimentaţia carnivoră nu este atât de benefică pe cât pare şi vom vedea şi de ce:

În primul rând, omul nu a fost creat omnivor, ci "fructivor"! Dar pe măsură ce oamenii s-au răspândit pe pământ, şi au renunţat la alimentaţia edenică, această alimentaţie "proteinizantă", "carnală", am putea spune opusă a ceea ce a fost scris în regulile de funcţionare ale organismului nostru, şi-a înfipt adânc rădăcinile în generaţiile ce s-au defăşurat pe firul istoriei.

În al doilea rând dentiţia omului (canini şi molari), este identică frugivorelor; limba carnivorelor este în esenţă aspră, în schimb, cea a frugivorelor, este mai puţin aspră; saliva carnivorelor este puternic acidă, în schimb cea umană este de la slab acidă, la puternic alcalină. Sucul gastric al animalelor carnivore este de două ori mai puternic decât cel al omului. De aceea alimentaţia omului cu carne, duce la secretarea unei cantităţi mai mari de suc gastric, deci la atacarea pereţilor stomacului, şi la îmbolnăvirea sa în timp.

În al treilea rând, alimentaţia carnivoră favorizează hrănirea şi dezvoltarea a diferite bacterii, viruşi în organism, întrucât carnea reprezintă hrana bacteriilor.

În al patrulea rând, alimentaţia carnivoră implică dependenţă - persoanele ce consumă carne, renunţă cu greutate la alimentaţie, din cauza unei substanţe pe nume "purina", ce sea află atât în carnea albă cât şi în cafea, ciocolată, ceai şi cacao.

În al cincilea rând, ridică rata de colesterol negativ în corp, ridică rata de diabet, cancere de toate tipurile, boli de inimă, boli gastrice, de colon, etc.

În al şaselea rând, îmbolnăvirile apar din ce în ce mai timpuriu la noile generaţii, ce sunt bombardate de diferiţi hormoni şi alte substanţe ce însoţesc preparatele din carne.

Un caz deosebit de pregnant este cel al triburilor polare de eschimoşi, care au alimentaţie preponderent carnivoră, îmbătrânesc mult mai rapid, şi trăiesc până la maxim 40 de ani!

În al şaptelea rând, deşi carnea conţine multe vitamine şi proteine, acestea sunt ingerate în mod deficitar, din cauza excesului de proteine şi grăsimi, care obosesc ficatul şi care duc la pierderea unei cantităţi de calciu şi alte substanţe nutritive din organism în urma prelucrării excesului de proteine.

În al optulea rând, alimentaţia carnivoră nu conţine carbohidraţi, acel element care oferă energie corpului (acesta se găseşte preponderent în cereale, fructe, legume); nu conţine fibre (măturătorii stomacului), lipsa acestora ducând la apariţia bolilor intestinale, inclusiv a constipaţiei şi a problemelor de colon.

Această alimentaţie pe de-o parte satisface gustul, plăcerea, şi menţine omul într-o stare de "transă", însă pe de altă parte îngreunează activitatea stomacului, rinichilor şi ficatului, şi activitatea nervoasă (judecata, discernământul), întrucât organismul pompează mari cantităţi de sânge pentru a digera şi prepara hrana şi permite puţină energie în "forurile superioare". În acest fel mintea este obosită, slăbită, ternă, predispusă la dependenţe (un rău nu vine niciodată singur), la depresie şi la acţiune din impuls.

Dacă nu dorim să avem o viaţă lungă, să ne bucurăm de sănătate pe termen lung şi să ne concentrăm pe lucruri şi mai profunde, atunci alimentaţia carnivoră vă va fi la îndemână.

Însă dacă doriţi o viaţă lungă, cu sănătate şi o activitate intensă, ageră, atunci urmăriţi următorul curent:

Alimentaţia vegetariană

Alimentaţia vegetariană se bazează pe consumul echilibrat de carbohidraţi, proteine, fibre, enzime, vitamine, etc., ce se regăsesc în proporţii potrivite în alimentaţia crudă preponderent şi preparată, formată din fructe, legume, leguminoase, oleaginoase, seminţe şi nuci.

Baza acestei alimentaţii o constituie carbohidraţii, care oferă căldură şi energie, urmată de proteine şi grăsimi care ajută la refacere şi construire, şi de enzime, vitamine, etc. care reglementează anumite procese din organism. De fapt specificul acestei categorii, se referă la alimentaţia diversificată.

În primul rând hrana creierului este formată din aceste substanţe nutritive care se găsesc în alimentele vegetale, denumite: lecitină (preluate din nuci, fasole, mazăre, linte, păpădie), vitamine B1, B6 (drojdie de bere, germeni de cereale, fructe şi legume uscate, fructe oleaginoase), carbohidraţi (cereale integrale, pâine integrală), glucoza (miere, fructe), colină (vegetalele cu frunze verzi), fosfor (cereale integrale), antioxidanţi (afinele, semintele de in, semintele de mar, varza de Bruxelles), acizi graşi Omega 3-seminţele şi uleiul de in, nucile, spanacul. Acestea sunt doar câteva exemple de produse crude sau preparate, care ajută la menţinerea în formă a creierului.

În al doilea rând, îmbunătăţirea memoriei, menţinerea echilibrului hormonal, evitarea diabetului, păstrarea unei inimi sănătoase, a unei activităţi renale sănătoase, întărirea sistemului respirator, şi menţinerea unui sistem osos şi muscular tonic, toate acestea pot fi datorate în mare parte unei alimentaţii preponderent vegetale, crude şi preparate, nu procesate.

Unii medici nutriţionişti consideră că„regimul vegetarian este deficitar în vitaminele D şi B12, iar veganii au o proastă absorbţie a calciului, fierului şi a magneziului. Carnea rămâne cea mai bună sursă de fier pentru om. În plus, deficienţa de B12 creşte şi riscul de boli de inimă. Eliminarea totală a grăsimilor e şi ea greşită. Organismul are nevoie de ele pentru funcţionarea sistemului nervos."(Corina Zugravu)

În al treilea rând, este clar că o dietă are plusuri şi minusuri, întrucât nu există una perfectă pe acest pământ. Cu toate acestea, aceşti medici nutriţionişti uită că vitamina D se asimilează cel mai bine prin expunere la soare de exemplu, mai degrabă decât din alimentaţie, absorbţia calciului, fierului şi a magneziului poate fi proastă doar dacă alimentaţia nu este diversificată şi

continuare în pag. 17

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

„Ridică-te și umblă” nu sunt doar cuvinte

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

„Ridică-te și umblă!” – au fost niște cuvinte obișnuite, până ce au răsunat într-un mod aparte acum 2000 de ani în urmă, fiind rostite de către un rabin galilean pe nume Iisus. Și de atunci nimic nu a mai fost obișnuit în aceste cuvinte. Acest Iisus avea putere în cuvânt pentru că tot ce spunea și făcea. Doi oameni cu dizabilitate locomotorie au primit aceste cuvinte, s-au legat spiritual de Cel care le rostea și au reușit să facă ceva nou în viața lor: să se ridice și să umble. Mai târziu, după ce Christos se înalțase la cer, ucenicii au rostit aceleași cuvinte unui alt om cu dizabilitate locomotorie, și efectul a fost imediat, identic.

Aceste exemple din istoria biblica ne dau speranța că într-o zi dizabilitatea va deveni abilitate. Până atunci avem misiunea de a lupta împreună pentru normalitate și pentru a face ca dizabilitatea să fie purtată mai ușor. Ucenicii ne-au demonstrat că se poate, iar noi, ca și ei, avem de urmat exemplul lui Iisus. De asemenea, interacțiunea Sa cu persoane cu dizabilități ne-a dezvăluit faptul că El are un plan cu fiecare dintre persoanele cu dizabilități și că într-o zi ne va răspunde la tirul nostru de „de ce?-uri”. Acum nu avem toate răspunsurile, însă avem o Persoană de încredere care poate să ne răspundă și ne va răspunde.

La „Ridică-te și umblă” am înțeles că nu ne putem a ne numi așa dacă aceste cuvinte nu sunt însoțite și de fapte. De aceea au apărut centrele de mobilitate. După succesele de la București și Arad, Botoșaniul a deschis pe 9 februarie 2020 al treilea centru de mobilitate. În luna martie va urma și Timișoara. Și fiecare centru este o minune. Ne dăm seama că Dumnezeu conduce lucrurile în felul acesta. Oamenii valizi trebuie să conștientizeze faptul că au o datorie față de cei invalizi. Viața ne-a pus împreună, dar egoismul este cel care ne desparte. Fiind alături unii de alții, beneficiari și persoane cu dizabilități, facem un schimb sufletesc care ne dă putere să sperăm că într-o zi va fi și mai bine. Vedem împreună că se poate.

Echipa „Ridică-te și umblă” nu vrea să se oprească doar la patru centre, ci prin credință ne dorim să găsim resurse umane și financiare suficiente pentru ca să avem serviciul accesibilizat în fiecare localitate unde avem prezență.

Dacă călătoriți într-unul din aceste orașe și aveți nevoie de transport accesibilizat și gratuit puteți să vă programați la:

- manager Florin Dobromir – București 0725 019 868
- coordonator Cristi Bugariu – Arad 0770 624 162
- dispecer Dorina Munteanu – Botoșani 0756 576 927
- coordonator Maxim Dorel – Timișoara 0722 739 360

-sfârșit-

MAMEI MELE

Gândurile să nu-mi fie încărcate cu păcate
Nu mi-aș ierta-o nici după moarte,
Entuziasmată de flacăra dorinței
Un suflet și o viață mi-au dat părinții

În al nopților convoi tăcut
Mi-ai adus flacăra vietii din trecut,
Mi-ai luminat de-apururi viața
Ai fost Icoană scumpă și o povață

Cu chip sfios în tine m-am adăpostit,
în clipe grele alinare la tine am găsit,
Speranțe, mângâiere și multe bucurii,
Lăcaș de nădejde mi-au fost mereu părinții

Mamă, cea dintâi mi-ai dat putere
Să sfarm zăgazurile minții mele,
Mi-ai sădit în piept ispita cunoașterii,
Vrednicia, fiorul tainic al dorinței

Neprețuita mea comoară...
Privirea ta de Sfântă mă înfioară,
Mi-ai dat de toate, să am o veșnicie,
Mai presus de toate mi-ai spus: scrie!

Increzătoare, eu, îngenunchez cu tine
Că mi-ai adus luminile depline
Tot ce am creat, am scris, am publicat,
De fapt, părinții mei, cu voi am realizat.

Cidem Narcis Brăslașu - Constanța
Din vol.:
Viața mea de ieri, de azi, de mâine...

AȘ VREA...

Aș vrea ca mâinile mele
Ce se îndreaptă spre Tine, Doamne
Unite să rămână
Doar împletite-n rugăciune...

Aș vrea ca mâinile mele
Atunci când se desfac
La lucru cu spor spre binecuvântare
Și să rămână închise, nu folosite spre păcat...

Aș vrea ca mâinile mele
O mângâiere să aducă
La un copil sau poate o bătrână
Dar mai ales la scumpa mea măicuță.

Aș vrea ca mâinile mele
Să nu se oprească din a lucra
Tot ce este de făcut să facă
Iar când vor obosi să se-unească
Și-n umilință-n rugăciune
Pe Tine toată să Te-implore rugând:
"Coboară Tu și dă din nou putere
Ca mâinile mele... să fie mâinile Tale". Doamne
AMIN...

Flory Avram
Cosoba - Giurgiu

PÂNĂ CÂND?

Privesc în zare, la orizont, în depărtare
natura prinde viață, totul se răsfață.
Pomii dau în floare, albi ca o ninsoare
totul prinde viață.

Știu, Tu toate le-ai creat, atât de minunat,
În această dimineață, sufletu-mi se-nalță
Să te slăvesc pe Tine, că Tu m-ai creat
veșnic Împărat.

Simt a Ta chemare și sufletul mă doare,
că mă știu rănită de neascultare și
mă întreb până când Tu oare
Vei avea răbdare?

Să mă tot chemi, cu blândă vocea Ta
să vin în via Ta, Isuse, Domn iubit.
Sunt oaia rătăcită, dar sunt și rănită
Schimbă-mi viața mea.

Păsări multe ciripesc, le aud, sunt fericite,
un cocoș cântă, clopotele bat în depărtare...
Eu de ce sunt tristă? stiu! sunt neliniștită
Că te-am supărat pe Tine, Doamne.

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii"

DATORIA MAMEI

Copilașii mei îmi spun:
Mamă ce ne crești în lume,
Ce ne crești fără Hristos
Să fim lumii de folos?

Mama noastră, scumpă mamă,
Când îți vei da bună seamă?
Cum ne crești, așa vom fi,
Până vom îmbătrâni.

În lume de ne-i lăsa,
Tristă viață vei avea.
N-om avea parte de Rai,
Ci de chin veșnic și vai.

Mamă fără judecată,
Cum ai să suspini odată,
Când la stânga ne-i vedea
Și la iad toți vom pleca.

Vei plânge, te-i tângui,
Atunci, în zadar va fi;
După moarte, giaba spui,
Mântuire mamă, nu-i.

Astăzi este cu putință
Să ne duci la pocăință;
Până mâine, tu nu știi
De nu pleci în veșnicii.

Mamă, azi te pocăiește,
Pe Domnul Isus primește;
Iar pe urmă, și pe noi,
Să ne duci pe amândoi.

Căci răspunderea cea mare
O ai mamă-n adunare;
Să ne ții la brațul tău
Ascultând de Dumnezeu.

Angheluș Grigore
Gropnița – Iași

CU UNIVERSUL PE UMERI

Am trudit infinit
cu universul pe umeri
având ploapele acoperite
și idealul ne-mplinit,
dar n-am cedat
și-am fost ne-mpăcată
în suferință
când soarta am travestit-o în voință.

N-am avut aripi, dar
am zburat printre aștrii
și nu în zadar,
de dorul Simonei și-al tău
când visul era somn
albastru
sau râu...

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
vol. „Sub semnul constelației"

Talentul... Creația ta

DARURILE NATURII

Tot ce crește în pădure,
Se asează-n farfurie
Și pune în valoare,
A bucătarilor realizare.

Nu-i numai un deliciu
Sănătății îi aduce beneficiu,
Orice de pe pășune,
Fie verdeață, fie trufe.

Orice anotimp ne servește,
O ciupercă poate crește,
Chiar și verdeața,
Ne revigorează viața.

Natura și darurile sale,
Sunt cele mai prețioase,
Avem o bogăție neprețuită,
De la Domnul moștenită.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

CONSUMAȚI CU ÎNCREDERE

Vorbe înțelepte din CARTE.

Se îmbulzesc suferințele la poarta incertă
-(bătută de ploile vremii)-
a trupului meu.
Se îmbulzesc ca puhoaiele de oameni
la reduceri, gata să cumpere orice, orice,
doar doar, sunt ieftine,
-nu-i așa?-
Suferințele,
-oameni buni,- (și mai răi),
nu sunt ieftine:
pe zi ce trece, ele își măresc
„valoarea" și micșorează trupul!
Intrați într-o cetate de oblojire a
sufletului, (se mai numește și
Biserică),
și așteptați, liniștea inimii!
Vorba lui Florian Pittiș:
„Sfârșitul nu-i aici!,-
Așadar, ocrotiți-vă sufletele rănite,
și, dacă!, se mai poate (?),
(într-o lume încălcită și rece),
-semenii!
Merită Pentru
-MAI TÂRZIU-

Nicu Popcov
București

Talentul... nu cunoaste handicap!

CERERE ÎN CĂSĂTORIE

Cică într-o dulce-amară
Zi de fainâ primăvară,
Preafericitul Costică,
Băiat bun la o adică,
Dându-şi seama brusc subit
Că-i lulea îndrăgostit,
Şi-a lăsat baltă pisica,
Măgăruşul şi furnica
Şi, cu circa toată frica,
S-a dus glonţ fix la Costica
Şi, mai mult decât precis,
Hotărât decis i-a zis:
-Draga mea, comoara mea,
la ascultă-aici aşa:
Ce mai încoace şi-ncolo?
Nu-s eu chipeş ca Apollo
Şi -să nu zic vorbe nule!-
Nu-s nici voinic ca Hercule,
Dar, deşi mă doare-n cot,
Te iubesc de nu mai pot!
Aşadar şi prin urmare,
Te rog mult, frumos şi tare,
Spune-mi sincer: nu cumva
Vrei să fi soţia mea?
Costica, uimită toată
De atâta vorbă lată,
S-a uitat lung la Costică
Şi i-a zis în gura mică:
-Măi, Costică, stai oleacă!
Ştii că eu nu ştiu de joacă!
Înainte de-a-ţi răspunde
În doi timpi şi trei secunde,
Fii băiat inteligent
Şi prezintă-mi-i urgent
Pe toţi cei fix doi bărbaţi
Excelenţi şi minunaţi
Pe care i-ai pomenit
Şi despre care-ai vorbit!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

CUVÂNTUL

La început a fost Cuvântul
dar El a fost și mai apoi
de veghe precum farul în furtună
veghindu-ne mereu pe noi.

Cuvântul este legământul
dintre noi oamenii și Dumnezeu
cu ajutorul Lui ne exprimăm dorințe
și ne rugăm când dăm de greu.

Greșeli comitem zi de zi
căci suntem puși pe rele și pe ceartă
dar dacă ne rugăm cu umilință.
Domnul e Bun, pe toți ne iartă!

La început a fost Cuvântul
iar Domnul Dumnezeu a zis
va fi numai a voastră vină
de veți mânca din pomul interzis...

Dar ne-am atins de fructe
încălcând porunca sfântă
și de aceea omenirii i-e sortit
să piară-n gheena cea adâncă...

După război rușii spuneau
lumina vine de la noi, din Răsărit
azi tot de-acolo din întinsa Asie
o boală grea spre Europa a venit.

Ooh Doamne, noi suntem plini de păcate
dar cruță-i măcar pe copii
să ducă rasa omenească mai departe
c-abia ce am trecut de anul două mii!

Cucu Mitică
Botoșani

ȘTIM NOI OARE,

Știm noi oare ce-i frumosul și încrederea în viață,
Dăm noi oare, atât cât trebuie pentru pace și speranță
Știm să fim un amalgam de iubire și putere.
Să mângâiem suflete și s-alinăm durere,

Este iubirea ce stinge, orice lacrimă de grabă.
În iubire nu se răzbună, se iubește și se iartă
O iubire nu rănește și vindecă neputința
E doar iubirea, care merge de mână cu credința.

Întindem noi sfânta mână, trecătorului de rând,
Suntem noi vie lumină, pentru simț și pentru gând
Dăm oare atât cât trebuie, pentru cel ce azi oftează,
Ne sacrificăm putința pentru cel ce lăcrimează.

Suntem oare noi demni, de slava cerului ce se deschide
Sau avem doar toleranța și iubirea din cuvinte?

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

TRECUT ȘI PREZENT

Stau și privesc la o fotografie,
Un copil frumos stă și se uită la mine,
Râde, este calm și foarte fericit,
Este prea mic, răutatea vieții n-a venit.

Anii unii după alții în grabă au plecat,
Adolescența a venit, copilăria a plecat,
Dragostea a venit, probleme grele
Ne-am dat seama că viața nu-i o poveste.

Stau liniștită, privesc oglinda din perete,
Și nu-mi vine a crede la ce se vede,
Mă întreb în tăcere și foarte mirată.
Cine este femeia bătrână cu fața ridată?

Nu mai semăn cu copilul din fotografie,
Au trecut anii în grabă peste mine,
Chiar dacă tenul devine urât, se ridează,
Sufletul să rămână tânăr și frumos contează.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

Talentul... Creația ta

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Kellner Marin

Mă numesc Kellner Marin, am parapareză spastică, am 56 de ani, mă aflu la Centrul de intregrare prin terapie Ocupațională loc. Urlați, Jud. Prahova și aș avea nevoie de un cărucior de stradă cu manete sau volan, din acelea fabricate prin RomHandicap București. Dacă se poate să fie donație. Mulțumesc tuturor oamenilor de bine din această țară. Nr. meu de telefon este 0731-946959.

Liviu Dogărel

Am de vânzare un Renault Kangoo, motorină 1.8, anul 2001, cu rampă în spate pentru căruț persoane cu dizabilități. 60 de mii de km. la bord. Totul amenajat pentru transportul unei persoane în căruț: centură, elemente de fixare scaun, plus 4 locuri pe scaune. Mașina e înscrisă pe Bulgaria. Preț 2.200 euro. 0770-322729

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Rodica

Mă numesc Rodica și aș vrea să întreb dacă are cineva de vânzare un căruț mecanic cu manetă pe partea dreaptă, să poată fi condus de persoana care stă în căruț, sau dacă știți pe cineva care se ocupă cu modicări la căruț de acest gen. Puteți suna la acest număr de telefon: 0787-575282 - Rizea Rodica. Bunul Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial.....

continuare din pag. 2

fi spus ca noi să dorim să mergem cu El, deoarece bunul Dumnezeu deja ne-a arătat cât de mult dorește să meargă cu noi. Pentru aceasta a dat chiar pe singurul Lui Fiu, „pentruca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viața vecinică.” Peste puțin timp este sărbătoarea Paștelui și bine ar fi ca și atunci, dar nu numai atunci, ci zi de zi, clipă de clipă, să ne reamintim că jertfa Lui de pe crucea de pe Calvar, pe lângă multe alte lucruri, ne arată și cât de mare este dorința Lui de a fi cu noi! Eu cât de mult îmi doresc să fiu cu El?!

De fapt, dacă din curiozitate vom citi întregul capitol 33, vom observa că chiar mai înainte ca Moise să Îl roage acest lucru („Dacă nu mergi Tu însuți cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici.”), Domnul, din dragoste pentru el, deja îi făgăduise acest lucru: **„Voi merge Eu însumi cu tine, și îți voi da odihnă.”** (versetul 14). De fapt, Moise îndrăznește să Îi ceară ceea ce am spus mai înainte, tocmai pentru că Domnul promisese deja acest lucru. Ca întotdeauna, și de data aceasta tot bunul Dumnezeu este Cel care întinde mâna și face primul pas către om, încurajându-l să își dorească, să îndrăznească și să ceară binecuvântarea prezenței Sale!

Constat că din dorința de a fi înțeles cât mai bine, m-am întins cam mult cu ceea ce înțeleg eu legat de dorința lui Moise și despre care cred că ar fi bine să devină și dorința mea. De fapt, a devenit și dorința mea, atât în ceea ce privește viața mea personală cât și în privința oricărei activități pe care o desfășor sau o voi desfășura în viitor, inclusiv în ceea ce privește apariția revistei.

Revenind la revistă, pot afirma cu maximă convingere că apariția ei a fost și este lucrarea lui Dumnezeu! Atunci când am publicat primul număr, de fapt mai mult un pliant, nici în cele mai optimiste vise nu îmi imaginam că se va dezvolta așa de frumos și că va apărea atâția ani. Dacă numai aș schița intervențiile lui Dumnezeu în toți acești 17 ani, cred că nu ar ajunge toate cele 20 de pagini ale revistei pentru a le face cunoscute pe toate. Cei care doresc să își facă o idee cât de cât despre acest lucru îi invit să citească editorialele scrise de mine în fiecare lună martie de-a lungul acestor 17 ani.

Legat de interventiile Lui de-a lungul acestor ani, aș ține să subliniez doar că suma cheltuită în acești 17 ani cu apariția revistei se ridică cam la 8.000.000.000 lei vechi!!!, adică 800.000 lei noi!!! Aș scrie aici câteva nume, dar toți au ținut să specifice că nu vor să se facă publicitate pentru ceea ce fac, dorința lor fiind să rămână anonimi. Amintesc doar de **ASI România**, o asociație formată din oameni deosebiți, oameni de afaceri care au ajutat din plin și vor să ajute și în continuare, dar care și ei doresc să rămână anonimi, acesta fiind și motivul pentru care au ales să susțină prin intermediul acestei asociații deosebite: **ASI România**. Toți declară că ajută pentru că bunul Dumnezeu a lucrat și lucrează la inima lor. Le mulțumim tuturor din toată inima și Domnul să îi binecuvânteze!

Mulțumesc și mulțumim bunului Dumnezeu pentru tot ceea ce a făcut și face și Îl rugăm să ne însoțească și, dacă este voia Lui, să ne ajute și pe mai departe apariția revistei, chiar dacă aceasta înseamnă apariția revistei o dată la două luni. Dorința-rugăciune rămâne: **„Dacă nu mergi Tu însuți cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici.”**

-sfârșit-

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Să ne rugăm pentru copii noştri care sunt atraşi de lumea aceasta şi "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei şi a adolescenţei. Dar şi pentru părinţii noştri care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Să ne susţinem familiile în rugăciune.

Pun pe lista pe copii mei Adrian, Radu şi Ezel. Pe mama Emilia, soacra Nuţi, fraţii mei Elena, Ana, Alexandru şi Mihai.

Pe nepoţii mei Ancu, Alexandru, Bianca, Monica, Ovidiu şi Luca şi Yanis. Adaug pe cumnaţii Ionuţ, Beniamin, Florin şi Laura. Îi port în rugăciune pe veri, unchi, mătuşi.

Aştept să adăugaţi la listă membrii familiei dv. Să ne rugăm anul acesta mai mult. Să îi susţinem zilnic în rugăciune pe cei care stau departe de Domnul. Să ne predăm inima lui Dumnezeu şi El va lucra atât în noi cât şi în familiile noastre.

Viaţa ne oferă o familie dar prietenii ni-i facem singuri. Dacă suntem prieteni cu adevărat, îi susţinem pe prietenii noştri în rugăciune. Avem mulţi prieteni, ne rugăm pentru fiecare în parte.

Să ne rugăm pentru sora noastră Mariana care are o problemă destul de deosebită, pe care o pune la picioarele Domnului. Dumnezeu să o binecuvânteze cu înţelepciune şi pacea Sa să îi inunde inima.

Emilia Dinescu

Pentru sufletul meu şi al întregii familii.

Spiridon Adrian

Pentru mătuşa mea Ana. Are nevoie să ne rugăm pentru ea.

Pentru sănătatea mea şi pentru ca Dumnezeu să mă ajute să-mi găsesc perechea potrivită.

Deaconescu Adrian Dorel

Mulţumesc tuturor celor care s-au rugat pentru tatăl meu. Mulţumim bunului Dumnezeu, analizele au ieşit bune.

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„Bucuraţi-vă în nădejde. Fiţi răbdători în necaz. Stăruiţi în rugăciune."

(Romani 12: 12)

.....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile.....

continuare din pag. 8

combinaţiile nu sunt potrivite. Cu puţină informare orice om poate să îşi formeze o dietă care să fie completă, şi care să nu ducă lipsă inclusiv de renumita vitamină B12, care este necesară într-o cantitate infimă, şi care se poate obţine incluzând în alimentaţie cerealele.

Există diferite cazuri de triburi milenale (tribul Hunza, Tribul Brokpa din Ladakh) , care au o alimentaţie vegetariană şi care sunt recunoscute pentru longevitatea locuitorilor săi şi pentru sănătatea lor. Despre acestea nimeni nu vorbeşte prea multe.

În cazul alimentaţiei vegetariene, paleta de nuanţe, gusturi şi reţete, este mult lărgită, iar diversificarea, ajută la completarea necesarului de substanţe nutritive ale corpului.

motto:
"Gândeşte de azi ce vei mânca mâine"
(zicală populară românească)

Spre deosebire de alimentaţia carnivoră, alimentaţia vegetariană este mai uşoară, mai digerabilă, drenabilă, are o influenţă bună asupra întregului organism.

De fapt nume sportive legendare sunt vegetariene: Bill Pearl (culturism), Martina Navratilova (tenis), Robert Parrish (baschet), Dave Scott (atlet), Billie Jean King (tenis), Tony Gonzales (fotbal american), Carl Lewis (atlet), Joe Namath (fotbal american), Mike Tyson (boxer), Steph Davis (alpinistă). Acestea sunt doar câteva dintre cele mai cunoscute.

Dacă ne dorim o viaţă lungă şi sănătoasă, să avem în vedere studierea şi adoptarea unei alimentaţii vegetariene, care să ne ajute în menţinerea unei minţi clare, şi a unui trup viguros.

Nu am discutat multe alte aspecte precum: predispoziţia genetică, mediul unde trăim, apa, aerul pe care îl respirăm, activitatea fizică, calitatea psihică şi multe altele - toate acestea îşi pun amprenta asupra sănătăţii noastre.

Însă ştim cu toţii că alimentaţia are rolul său bine determinat, deoarece este singurul care alături de apă şi aer, are acces la spaţiul intern al organismului uman, în cele mai profunde unghere ale acestuia.

Alegeri potrivite

Zicala "eşti ceea ce mănânci", nu este departe de adevăr!

Dacă ne dorim o viaţă trăită sănătos, cu bucurie, fără îmbolnăviri dese şi cu multă energie, vă propunem să încercaţi dieta vegetariană pentru o perioadă de 20-30 de zile, căutând să aveţi o dietă diversificată, simplă şi proporţionată.

Până la următorul articol vă dorim multă sănătate şi înţelepciune în alegerea alimentaţiei potrivite zilnice!

Bibliografie
Studiul China, Dr. T. Collin Campbell, ed. Advent, 2007
Sănătate şi vindecare, vol I, Nicola Sorin, ed. Texte, 2009
Alimentaţie inteligentă, Dr. Emil Rădulescu, ed. Viaţă şi sănătate, 2006
https://www.doctorulzilei.ro/cine-credeti-ca-e-mai-sanatos-un-carnivor-sau-un-vegetarian-iata-ce-spun-specialistii/
https://viataverdeviu.ro/trib-stravechi-Himalayan-vegan
http://www.antenasatelor.ro/vrem-sa-stii/vss1/sanatos-si-verde/24679-dieta-oamenilor-din-hunza-cum-sa-traie%C8%99ti-160-de-ani.html
http://aociatiaveg.weebly.com/sportivi-si-atleti-de-top-vegetarieni.html
https://www.csid.ro/health/sanatate/vitamina-b12-surse-functii-si-efecte-4256071

-sfârşit-

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

***MÂNGÂIEREA SCRIPTURILOR – Rom 15,4. ...Așa vorbește Domnul: "Te iubesc cu o iubire veșnică, de aceea îți păstrez bunătatea Mea!" - Ier. 31,3. "Nu te teme de nimic, căci Eu te izbăvesc, te chem pe nume – EȘTI AL MEU. Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine; și râurile nu te vor îneca; dacă vei merge prin foc, nu te va arde și flacăra nu te va aprinde. Căci Eu sunt Domnul Dumnezeul tău ...Mântuitorul tău" - Isaia 43,1-3. "Domnul este aproape de cei cu inima înfrântă și mântuiește pe cei cu duhul zdrobit!." – Psalm 34,18. "...Dumnezeul cel veșnic, Domnul a făcut marginile pământului... El dă tărie celui obosit și mărește puterea celui ce cade în leșin... Cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea!" - Isaia 40,28-31. "...Deci, ce vom zice în fața tuturor acestor lucruri? Dacă Dumnezeu este pentru noi, cine va fi împotriva noastră? El, care nu a cruțat nici chiar pe Fiul Său, ci L-a dat pentru noi toți, CUM NU NE VA DA FĂRĂ PLATĂ, ÎMPREUNĂ CU EL, TOATE LUCRURILE?" – Rom 8,31.32. "Tu m-ai apucat de mâna dreaptă; mă vei călăuzi cu sfatul Tău, apoi mă vei primi în slavă!" – Pslam 73,23.24. Amin.*

Chiriță Alexandra
Costești – Argeș

...David L'a CĂUTAT pe Dumnezeu și a CERUT SĂ VINĂ în viața sa... Acest fapt era pentru David CULMEA BUCURIEI... El și'a întors privirea spre Dumnezeu PRIN CREDINȚĂ! ...Fiecare om TREBUIE SA FIE CONȘTIENT DE ATOTPUTERNICIA LUI DUMNEZEU! Întâlnirea omului cu Dumnezeu prin credința în Hristos și lucrarea Sa de la cruce, VA DA VIEȚII ADEVĂRATUL SENS! De aceea să'L căutăm pe Dumnezeu atâta vreme cât mai poate fi găsit! Prin Cuvântul Său, BIBLIA, Dumnezeu îndeamnă pe ORICE OM: "CHEAMĂ'MĂ ÎN ZIUA NECAZULUI ȘI EU TE VOI IZBĂVI, IAR TU MĂ VEI PROSLĂVI!" Domnul să ne ajute!

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

ANCORA VAPORULUI. ...Cine a fost prin porturi, știe ce este ancora vaporului. Sunt și ancore mici, ca decorațiuni în grădini sau ancore mari așezate în anumite locuri în amintirea vapoarelor renumite. Multe din aceste ancore au călătorit departe și au dat vaporului respectiv, o susținere sigură. Undeva într-o mică localitate este o ancoră mare și bine făcută, vopsită în negru, ...dar e din lemn! O ancoră din lemn are într-adevăr avantaje: este ușor de transportat și de lucrat cu ea, nu ai nevoie de lanțuri grele pentru a o lăsa în apă; e suficientă o sfoară simplă. Dar, de o astfel de ancoră nu ai nevoie nu oferă susținere, ci plutește!... Imaginează-ți că, un marinar ar merge cu o asemenea ancoră pe mare... Cât de nesocotit ar fi, cu o asemenea ancoră... ...Ai și tu o ancoră? Nu mă refer la o ancoră pentru grădina din fața casei, una de ornament ci, PENTRU VIAȚA TA! Ceva, de care să te prinzi când este furtună puternică... În ce te încrezi când e vorba de soarta vieții tale, de fericirea ta? Putere și inteligență? Bani și avere? Familie și relații strânse? Sănătate? Toate acestea pot să fie pierdute de la o zi la alta... Accidente, catastrofe, războaie - poate să fure într-o clipă un asemenea "reazăm!" ...O ancoră care ține, ESTE O CREDINȚĂ VIE, ÎNTR-UN DUMNEZEU VIU... Dumnezeu rămâne liniștit și tare chiar și atunci când sunt furtuni... Și, EL POATE SĂ-ȚI DEA ȘI ȚIE LINIȘTE ȘI PUTERE ÎN TOATE SITUAȚIILE TURBULENTE... O viață în care să fii ancorat puternic în Domnul pentru orice ar fi să vină, îți doresc.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

Oricare ar fi neliniștile și încercările tale, deschide-ți sufletul înaintea Domnului. Duhul tău va fi îmbărbătat ca să poată suporta. Va fi deschisă pentru tine calea de a te elibera din încurcătura necazului și dificultății. Cu cât te știi mai slab și mai neajutorat, cu atât mai puternic vei deveni în tăria Sa. Cu cât sunt mai grele poverile, cu atât este mai binecuvântată odihna când le pui asupra Purtătorului de poveri. Matei 11:29.

Treci prin probleme și nu știi ce să mai faci? Te frământi și nu îți găsești locul nicăieri? ...nopțile îți sunt încețoșate, iar zilele lungi, pustii și grele... abia dacă mai poți ține ochii deschiși sub pleoapele roșii și îngreunate de lacrimi nescurse și nesomn... Timpul se mișcă parcă cu încetinitorul, dar în același timp nu-i poți urmări zborul... rămâi undeva în urma tuturor, cu răsuflarea aproape întretăiată, târându-ți picioarele cu greu în fiecare zi, doar supraviețuind... ...Cum să ieși din această stare chinuitoare de neînțeles? ROAGĂ-TE!.. Aceasta e SOLUȚIA! Când genunchii ating pământul, inima atinge Cerul și totul capătă strălucire și înțeles!

***Isaia 41,13. "DE CE VĂ TEMEȚI?" În Biblie sunt multe versete care ne îndeamnă să NU NE TEMEM ci să NE ÎNCREDEM în Dumnezeu. Cu toate astea întâlnim în viață multe situații care ne provoacă teamă. Uităm că avem un Dumnezeu mare care NE IUBEȘTE și care este UN AJUTOR CE NU LIPSEȘTE NICIODATĂ ÎN NEVOI – Psalm 46.1 Dumnezeu NU VREA să trăim mereu cu teamă de ce ni s-ar putea întâmpla. Asta nu este teamă de Dumnezeu ci, LIPSĂ DE ÎNCREDERE, CARE ARATĂ CÂT DE MICĂ NE ESTE CREDINȚA! Totuși, TREBUIE Să NE TEMEM MEREU de Dumnezeul nostru cel mare, cu o teamă care ne face să venim înaintea Lui cu reverență și închinare temându-ne ca nu cumva SĂ NU ÎMPLINIM VOIA SA! Când vom înțelege că Dumnezeul nostru Atotputernic, este PLIN DE HAR ȘI BUNĂTATE, NE VOM APROPIA DE EL CU ÎNCREDEREA CĂ SE VA ÎNGRIJI DE TOATE NEVOILE NOASTRE...*

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Prima Casă 2020

Românii se pot înscrie pentru credite

av. DANA BORDEIANU

Autoritățile au anunțat lansarea ediției din acest an a programului Prima Casă, astfel că doritorii se pot înscrie la băncile participante. Cei care vor să cumpere sau să construiască o locuință pot accesa credite bancare pentru care statul garantează în proporție de 40% sau 50%, în funcție de tipul de locuință. Cu toate acestea, cei care fac creditul trebuie să vină cu un avans de cel puțin 5% din prețul imobilului.

Recent, Fondul Național de Garantare a Creditelor pentru IMM-uri a anunțat **lansarea ediției din 2020 a programului Prima Casă**, astfel că românii se pot înscrie la cele **14 bănci participante**: BRD-GSG, BCR, Banca Transilvania, CEC Bank, ING Bank, Raiffeisen Bank, OTP Bank, Banca Romaneasca, Unicredit Bank, Garanti Bank, First Bank, Vista Bank, Leumi Bank si Intesa Sanpaolo Bank.

Anunțul vine după ce Guvernul a stabilit **plafonul de garantare pentru Prima Casă 2020 la două miliarde de lei**, prin HG nr. 112/2020.

Regulile după care se desfășoară **programul Prima Casă** se regăsesc în Ordonanța de urgență a Guvernului nr. 60/2009 şi normele de aplicare aprobate prin Hotărârea Guvernului nr. 717/2009.

Pentru a putea primi un credit prin acest program, **beneficiarul trebuie să îndeplinească următoarele condiții**:

- la data solicitării creditului garantat, declară pe propria răspundere fie că nu deține în proprietate exclusivă sau împreună cu soțul ori soția nicio locuință, indiferent de modul și de momentul în care a fost dobândită, fie că deține în proprietate exclusivă sau împreună cu soțul ori soția cel mult o locuință, dobândită prin orice alt mod decât prin Program, în suprafață utilă mai mică de 50 m^2;
- achiziționează sau construiește o singură locuință, printr-un credit acordat și garantat în condițiile Programului;
- are calitatea de împrumutat în raport cu finanțatorul.

Persoanele care vor să se înscrie în **programul Prima Casă** au posibilitatea **să cumpere o locuință deja finalizată** sau **să construiască una nouă**. Condițiile de eligibilitate sunt specifice fiecărei categorii în parte. Pentru **locuințele noi,** statul acordă o **garanție de 50%, iar pentru celelalte tipuri de imobile, garanția este de 40%.**

Prima Casă pentru locuințe finalizate

Beneficiarii care achiziționează în cadrul programului o **locuință finalizată** trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- la data solicitării creditului garantat, declară pe propria răspundere fie că nu deţin în proprietate exclusivă sau împreună cu soţul ori soţia nicio locuinţă, indiferent de modul şi de momentul în care a fost dobândită, fie că deţin în proprietate exclusivă sau împreună cu soţul ori soţia cel mult o locuinţă, dobândită prin orice alt mod decât prin Program, în suprafaţă utilă mai mică de 50 m2;
- locuința care se achiziționează în cadrul programului se încadrează în una dintre clasele A, B sau C de eficiență energetică;
- îndeplinesc condițiile specifice prevăzute în cadrul normelor interne de creditare ale finanțatorilor (băncile);
- dispun de un avans de cel puțin 5% din prețul de achiziție a locuinței, care acoperă diferența dintre prețul de achiziție a locuinței rezultat din antecontractul de vânzare-cumpărare şi finanțarea garantată;
- prezintă finanțatorilor documentele specifice procesului de licitație, în locul antecontractului de vânzare-cumpărare. Criteriul este aplicabil în cazul achiziționării de locuințe în cadrul procedurilor de executare silită;
- se obligă să constituie un depozit colateral pentru garantarea dobânzii, în valoare egală cu trei rate de dobândă;
- se obligă să nu înstrăineze locuința achiziționată în primii 5 ani de la data dobândirii;
- se obligă să asigure locuința achiziționată din finanțarea garantată împotriva tuturor riscurilor.

Prima Casă pentru locuințe construite de proprietari

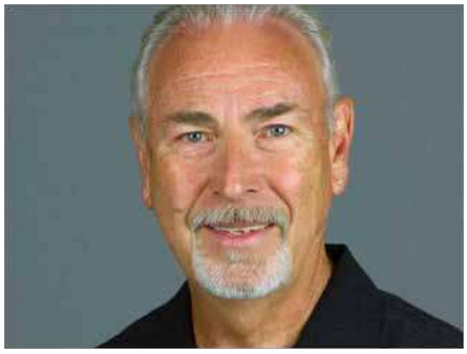
De cealaltă parte, **cei care doresc să-și construiască singuri o casă** tebuie să știe că sunt nevoiți să îndeplinească ceva mai multe condiții, după cum urmează:

- la data solicitării creditului garantat, declară pe propria răspundere fie că nu deţin în proprietate exclusivă sau împreună cu soţul ori soţia nicio locuinţă, indiferent de modul şi de momentul în care a fost dobândită, fie că deţin în proprietate exclusivă sau împreună cu soţul ori soţia cel mult o locuinţă, dobândită prin orice alt mod decât prin Program, în suprafaţă utilă mai mică de 50 m2;
- au în proprietate terenul pe care se construiește locuința, inclusiv în cazul celor construite prin ANL, înscris în cartea funciară în condițiile legii, liber de orice sarcini, şi se obligă să garanteze cu acesta, precum şi cu locuinţa construită din finanţarea garantată în condiţiile programului;
- prezintă finanțatorului proiectul tehnic şi detaliile de execuție a locuinței, întocmite conform legii;
- deţin o autorizaţie de construire a locuinţei în cadrul programului valabilă, precum şi avizele şi acordurile necesare conform legii;
- prezintă finanțatorului un contract de antrepriză încheiat cu o societate de construcţii, în calitate de antreprenor general al imobilului, în baza căruia solicită acordarea finanţării garantate, precum şi estimările costurilor necesare pentru edificarea locuinţei, conform devizului estimativ al lucrărilor, anexă la contract;
- prevăd în contractul de antrepriză obligaţia antreprenorului general de a finaliza construcţia

continuare în pag. 17

Prizonier în corpul sau

-prima parte-



de Tom Hallman

Toți medicii care l-au examinat au pus diagnosticul că el se află într-o comă profundă. O singură persoană nu era de acord cu ei: pacientul.

Richard Marsh s-a trezit la ticăitul repetitiv al unui aparat. Avea ceva introdus pe gât. Nu putea nici să tușească, nici să se ridice și nici măcar să miște.

Ce se întâmplă?

A încercat să miște picioarele, brațele, degetele... Chiar și globurile oculare refuzau să-l asculte. Simțea că cineva îi punea niște picături în ochi ca să-i păstreze umiditatea, dar nu putea să distingă despre ce este vorba.

Ce mi s-a întâmplat?

Nu putea să privească decât drept în față, însă a reușit să o distingă pe Liliana Garcia, soția sa, la dreapta zonei sale vizuale. A auzit-o vorbind cu un bărbat, care era alături de ea, acesta părând a purta un halat de chirurg.

"Acesta nu este un semn bun", a anunțat-o pe soția sa.

Ce nu este un semn bun?

"Șansele sale de a supraviețui, sunt foarte mici."

Am constatat că vorbesc despre mine.

Richard a încercat să vorbească cu toate forțele sale: încercând cu vocea, cu ochii, cu mâna. Nimic. "Trebuie să vă pregătiți pentru ce este mai rău", declara omul în halat soției sale. Expresia acesteia din urmă era gravă, dar încă nu plângea. Ea este infirmieră într-un centru de îngrijire medicală de lungă durată, și reflexele sale au preluat controlul situației. Ea i-a pus întrebări tehnice doctorului, ca și cum persoana întinsă pe pat nu era decât unul dintre pacienții de care se îngrijea la servici și nu dragostea vieții ei.

Sunt aici!

Apoi lumea sa a început să se întunece.

Cu două dimineți mai devreme, el s-a simțit cam rău. Liliana a remarcat că este puțin alb la față, dar nu a vrut să exagereze cu el așa cum mai făcea cu pacienții săi obișnuiți. El a asigurat-o că totul va fi bine și a insistat ca ea să meargă la lucru. El era foarte serios cu programul de servici. Odată rămas singur, s-a lungit puțin pe canapea, înainte să meargă la școală. El preda economia și medicina legală aproape de casa lor, la Napa, în California (SUA) și era unul din profesorii cei mai populari din școală.

În sfârșit s-a ridicat, pregătit să plece dar s-a simțit dintr-o dată ca într-o barcă ce se afla în mijlocul furtunii. A reușit să se târască până la masa unde aveau instalat telefonul fix și a putut cu greu să lase un mesaj secretarei de la serviciul soției sale, să-l sune de urgență.

Richard s-a așezat pe scaun la biroul său. Ceva nu era în regulă. El consuma alcool foarte rar, nu fuma și se afla într-o condiție fizică foarte bună. La 60 de ani avea o înălțime de 1,88 metri și 97,5 kilograme. Ridica greutăți la sala de sport, o obișnuință pe care o păstra încă de pe vremea când era agent de poliție.

Telefonul a sunat la scurt timp. Liliana l-a sunat. "Te rog să vii cât mai repede acasă", i-a spus el. Ea nu a înțeles decât o borboroseală din partea lui și dându-și seama că ceva grav i s-a întâmplat, a chemat imediat salvarea.

Câteva minute mai târziu, Richard se afla într-o ambulanță în drum spre spital. Paralizia a început să-și facă efectul de la picioare și să urce până la talie. Simțea că pierde controlul mușchilor. Nu mai putea să înghită. Pentru a-l salva o echipă de medici de la urgență l-au pus sub anestezie și l-au intubat cu ajutorul unei sonde. I-au administrat un medicament care ajuta organismul să lupte împotriva producerii unui AVC (accidedent vascular cerebral), iar primul diagnostic al medicilor era că totul s-a produs din cauza unui cheag de sânge care a ajuns la creier.

După ce aceștia au făcut tot ce au crezut că este necesar, Richard a fost transferat în salonul de terapie intensivă. Și așteptarea a început.

Odată trezit, în ciuda paraliziei, Richard avea senzația că medicii și infirmierele îl ating. Nu mă simt rău, sunt doar incapabil să mă mișc.

Încetul cu încetul a început să conștientizeze faptul că era prizonier în propriul corp. El a auzit cum medicii îi spuneau lui Liliana că el se află într-o comă profundă. A auzit și pronosticul pe care l-au dat, foarte brutal: procentul de supraviețuire într-un astfel de caz este de 2%. "Dacă va ieși din comă, va trebui să vă așteptați la grave afecțiuni ale creierului... Puțină speranță... Cel puțin el va rămâne într-o stare vegetativă... Va trebui la un moment dat să luați decizia de a debranșa aparatul care-l ajută cu respirația artificială."

El și-a amintit de conversația pe care a avut-o cu Liliana cu vreo trei ani în urmă, când s-au căsătorit. Au evocat câteva scenarii despre ce vor face când vor ajunge la sfârșitul vieții și au căzut de acord că dacă se va întâmpla ceva rău unuia dintre ei și va fi ținut în viață cu ajutorul unei mașini, celălalt să poată lua decizia de a-l debranșa din compasiune și din dragoste.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Richard a auzit şi vocea fiicelor sale, de departe pe culoar, când Liliana îi spunea doctorului că trebuie să se consulte şi cu fiicele acestuia care erau adulte şi avute de Richard dintr-un mariaj anterior.

Cred că o să mor cu siguranţă.

Liliana a revenit îm salon. Familia, explică ea doctorului, a decis să mai aşteptăm câteva zile să vedem cum va evolua situaţia. Fetele nu sunt pregătite să-şi lase tatăl să plece. Şi nici eu nu sunt gata să-mi pierd soţul.

Pe timpul zilei, câţiva prieteni au vegheat lângă patul lui Richard, evocând timpurile bune, spunându-i că-l iubesc şi că arată bine.

Nepoţii săi chiar s-au apropiat de faţa lui. Richard a putut să distingă lacrimile din ochii copiilor, în pofida cuvintelor de încurajare pe care i le adresau.

Nu, eu sunt aici!

A simţit şi buzele care-l sărutau pe frunte. Ca şi un personaj macabru dintr-un film de groază, Richard nu avea decât gândurile sale, pentru a-şi ocupa timpul. Credea că nu se va mai întoarce niciodată acasă la el, că nu va mai preda niciodată la şcoală şi nici nu va mai strânge în braţe femeia sa iubită. Poate va rămâne întins pe un pat de spital pentru mulţi ani de acum înainte, dacă familia sa nu va semna actele şi vor aştepta cu răbdare la căpătâiul său până ce doctorii vor declanşa procedurile pentru a-l lăsa să plece la odihna veşnică...

Richard auzea personalul medical vorbind şi râzând pe culoare. Viaţa, această viaţă cotidiană care-i era aşa de familiară, era atât de aproape dar în acelaşi timp atît de departe de el.

Poate că moartea va fi o binecuvântare, a concluzionat el la un moment dat. A acceptat inevitabilul şi s-a resemnat. Dacă acest lucru se va produce, ce ar fi putut face ca să-l oprească.

Dimineaţa următoare, un neurolog s-a oprit în salonul de terapie intensivă şi s-a aşezat lângă patul său, înconjurat fiind de mai mulţi doctori. Richard a auzit un pic din conversaţia lor. "A verificat cineva dacă pacientul est încă cu noi (conştient)? "

Neurologul s-a apropiat aşa de mult, că Richard putea să-i simtă respiraţia pe obraji: "Rich, dacă mă auzi, clipeşte din ochi.".

-va urma-

Sursa : Selection.ca – 01/02-2019

Trimis de ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Litere de lege Litere de lege Litere de lege Litere de lege

continuare din pag. 15

locuinţei în termen de cel mult 18 luni de la data efectuării primei trageri din finanţarea garantată;

- prezintă finanţatorului certificatul de atestare fiscală eliberat la cererea constructorului, care atestă împrejurarea că acesta nu înregistrează restanţe mai mari de 60 de zile la plata obligaţiilor faţă de bugetul general consolidat;
- prezintă finanţatorului poliţa de asigurare a lucrărilor de construcţii-montaj pentru imobilul cu destinaţia de locuinţă aflat în construcţie, încheiată cu o societate de asigurare agreată de finanţator;
- prezintă finanţatorului dovada constituirii unei garanţii de bună execuţie de 10% din valoarea totală a devizului estimativ de lucrări, sub forma unei scrisori de garanţie bancară de bună execuţie;
- prezintă finanţatorului contractul valabil încheiat cu un diriginte de şantier autorizat;
- îndeplinesc condiţiile specifice prevăzute în cadrul normelor interne de creditare ale finanţatorilor;
- dispun de un aport propriu de minimum 5% din valoarea costului de construire a locuinţei, care acoperă diferenţa dintre valoarea din contractul de antrepriză şi finanţarea garantată;
- se obligă să constituie un depozit colateral pentru garantarea dobânzii, în valoare egală cu trei rate de dobândă;
- se obligă să nu cesioneze drepturile de construire şi să nu înstrăineze terenul şi locuinţa construită prin program în primii cinci ani de la data instituirii ipotecii legale;
- se obligă să noteze autorizaţia de construire în cartea funciară a terenului;
- se obligă să asigure locuinţa finalizată, construită din finanţarea garantată, împotriva tuturor riscurilor;
- se obligă să acopere din surse proprii eventualele costuri rezultate, suplimentare faţă de cele din devizul estimativ;
- se obligă să efectueze pe cheltuiala proprie formalităţile de notare a autorizaţiei de construire în cartea funciară;
- se obligă să efectueze pe cheltuiala proprie toate formalităţile necesare înscrierii în cartea funciară a locuinţei individuale, după finalizarea acesteia, şi să prezinte finanţatorului documentele necesare în vederea înscrierii ipotecilor legale în cartea funciară.

Bine de ştiut: Chiar dacă cei care achiziţionează o locuinţă prin Prima Casă **nu au voie să o înstrăineze în primii cinci ani de la data dobândirii**, există totuşi anumite situaţii în care acestea **pot fi închiriate** şi **chiar vândute**.

Prin urmare, locuinţele cumpărate prin Prima Casă pot fi închiriate în primii cinci ani de la dobândire, însă va fi nevoie de acordul băncii în acest sens şi apoi de cel al Ministerului Finanţelor. Însă, dacă banca refuză să permită închirierea imobilului respectiv, proprietarul va trebui să accepte acest lucru, neavând altă soluţie legală la îndemână.

Pe de altă parte, cei care vor să vândă locuinţa obţinută prin Prima Casa în primii cinci ani de la dobândire au la dispoziţie trei variante: **locuinţa e preluată prin novaţie, se cumpără sau se construieşte o altă locuinţă prin acelaşi program** sau **se rambursează creditul anticipat**. De asemenea, şi în aceste situaţii, este nevoie de acordul băncii şi al Ministerului de Finanţe.

-sfârşit-

(sursa: www.avocatnet.ro)

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în mai 2020!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Doru

Mă numesc Doru Munteanu, am 42 ani, locuiesc în Brașov sunt creștin-ortodox și sunt persoană cu deficiențe fizice. Am o formă mai ușoară de tetrapareză spastică. Mă deplasez singur. Pot merge la cumpărături, pot ajuta și la anumite activități casnice. Caut o persoană apropiată vârstei mele, în vederea prieteniei / căsătoriei. Pentru mai multe detalii, pot fi contactat pe facebook la adresa Munteanu Doru și la tel. 0770-791576. Rog seriozitate și sinceritate!

Niță Dumitru

Tânăr, păr brunet, cu un handicap gradul unu, mă descurc singur, am casa mea, locuiesc cu părinții mei, sunt sincer, sufletist, ochi căprui, caut o fată pentru prietenie / căsătorie, cu vârsta între 30 și 45 de ani. Telefon 0764-859164 .

Maria

Mă numesc Moinescu Maria și îmi doresc să găsesc un băiat din București. Eu sunt tot din București și am 37 ani. Caut un băiat cu vârsta 37-38 și să aibă un loc de muncă în București și casa lui. Rog seriozitate! Rog a fi sunată între ora 9.00 și ora 20,00. Tel. 0737-415901

Paul

Tânăr, 42 de ani, cu o dizabilitate fizică, doresc să cunosc o fată sufletistă și credincioasă, pentru o relație serioasă. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi sunat la tel. 0747-040411 – Paul.

Cornel

Am 30 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Miron Nicușor

Am 30 de ani, sunt pensionat pe caz de boală, am epilepsie și doresc să cunosc o fată pentru o relație serioasă. Sunt din Mangalia, jud. Constanța. Tel. 0753-678108

Ion

Mă numesc Ion, am 42 ani și n-am fost însurat, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,90 m, am 95 kg., păr șaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații, cu vârsta 38 - 43, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0730-643129.

Neluțu

Am 42 de ani, am gr. 2, ortodox li nu am fost însurat. Vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră. Pot fi sunat la 0725-262314.

Iulian – Dâmbovița

26 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0738-569506 și 0764-468996.

Elena

Mă numesc Elena, am 16 ani, sunt din Constanța, sunt nevăzătoare și caut un băiat cu vârsta de 16-18 ani, cu rest de vedere. 0758-509804. Nu răspund la bip sau numere ascunse.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0760-420073. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

David Florin Dănuț

Salut! Mă numesc David Florin Dănuț sunt din Târgoviste și doresc să cunosc o fată pentru relație serioasă. Am 36 de ani. 0725-812706

Alex

Mă numesc Alex, am 29 de ani, sunt din Țigănești - Teleorman, sufăr de Parapareză Spastică, mă deplasez singur cu ajutorul unei cârje de cot, doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii despre mine la telefon 0770-272784. Vă mulțumesc.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 45 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 34 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368.

Sorin Constantin

Sunt creștin ortodox, am 40 de ani, am un handicap de vedere și doresc să cunosc o femeie cu frică de Dumnezeu. 0725-336275

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 37 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 59 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar

continuare în pag. 19

Cât costă o prietenie de... durată?

-continuare-

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Cornel avea un prieten în cărucior, pe nume Alex. Într-o zi, Alex l-a chemat pe Cornel să-l ajute să facă o rampă la ușa din spatele casei, pe care tot a amânat-o. Pentru acea vizită de lucru pe care a provocat-o Alex, ca și gazdă, a pregătit o masă gustoasă și un cadou surpriză: un smartphone grozav, căci știa că prietenul lui avea unul vechi și care se mai și defecta când și când. Cornel s-a scuzat că are un musafir care s-a anunțat cu o săptămână înainte și nu poate pleca de acasă. Alex l-a înțeles, dar s-a gândit că ar fi prea mult timp până să-i ofere cadoul și s-a gândit să-l viziteze el, chiara dacă aceasta ar fi însemnat să facă o oră până la Cornel, împingâdu-și căruciorul. Zis și făcut.

A ajuns transpirat la prietenul lui și a bătut la ușă. Nici o mișcare. A apăsat clanța și a intrat. Televizorul mergea cu sonorul tare. Cornel era în mare tensiune. Juca echipa lui care lua bătaie, după evidența scorului. Nici nu l-a observat când a deschis ușa. A stat un minut să vadă dacă prietenul lui îl percepe, dar atenția lui Cornel era prea concentrată pe meci ca să-l observe. Alex s-a retras discret și dezamăgit. Până să ajungă la poartă se aude strigat. Era mama lui Cornel. L-a întrebat dacă s-a văzut cu Cornel, iar Alex i-a confirmat. Alex s-a interesat dacă i-a sosit musafirul anunțat cu o săptămână, dar mama lui Cornel i-a spus că nu știe de nici un musafir. Doar că așteaptă de o săptămână să sosească ora meciului de care tot vorbea mereu, i-a spus ea. Atunci Alex a înțeles cine era acel musafir. I-a întins mamei lui Cornel un bilețel pe care l-a scris în grabă pe genunchi. Pe el scria: ”Am trecut să te văd, dar tu nu ai avut ochi să mă vezi. Voi rămâne o cunoștință pentru tine. Caut un prieten adevărat care să aibă ceva timp pentru mine.”

E o realitate, prietenia costă timp. Și nu orice fel de timp, ci un timp de calitate. Un timp de împărtășire de sentimente, de ocazii de bucurie, de confesiune, de priviri în ochi, de discuții despre planuri în doi, de întrebări și răspunsuri. Un timp de sinceritate, de vulnerabilitate, de provocări și de vorbe adevărate. A sta lângă cineva pentru a-i oferi din viața ta clipe reale de prietenie este una dintre ceel mai mari izvoare de sănătate sufletească. Când oferi timpul tău altuia, îi oferi inima ta. E tot ce așteaptă un prieten!

-va urma-

continuare din pag. 18

în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Antonio

Am 51 de ani, mă numesc Antonio, aș dori să cunosc o femeie care să fie gospodină, cu vârsta cuprinsă între 45-52 ani. Poate să aibă și un copil. Doresc să locuiască la mine, deoarece sunt singur. 0759-492502.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 32 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Pot să mă sune și băieți, pentru o relație de amiciție. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Vasile

Mă numesc Vasile, sunt din Botoșani, am 50 de ani, sunt nevăzător gr. 1 și doresc să cunosc o femeie de vârstă apropiată, indiferent de dizabilitate. Am condiții, poate locui la mine. 0757-189688.

Ion

Domn serios 65 ani fără obligații pensionar cu un handicap mic gradul 2 situație materială bună doresc cunoștință unei toamne cu vârsta cuprinsă între 55 și 60 ani fără obligații cu o ușoară deficiență fizică pentru conviețuire împreună. Telefon 0726 590 540

„Biblia nu este învechită,
nici modernă,
este eternă”
Martin Luther

DOAR MAMA

Nu este dar mai mare să ai pe acest pământ
Ca îmbrățișarea mamei și al ei zâmbet blând
A ei dojană lină atunci când ai greșit
Și-a ei încurajare atunci când ești rănit.

De este în credință urmează pasul ei
Căci zi de zi în rugă te poartă gândul ei
Și râu de lacrimi curs-a în a ei rugăciune
Nu te-a uitat pe tine la orice plecăciune.

Și de este bătrână, fii reazăm și-o alină
Și fii încurajare atunci când ea suspină
Veghează să nu aibă o lipsă-n viața sa
Că lipsuri poate avut-a în tinerețea sa.

Și de nu-i la credință, strigă în rugăciune
Ca Domnul s-o conducă și gândul să-și adune
Nu ridica genunchiul și strigă zi de zi
Și spune-i cu răbdare tu tot ceea ce crezi.

Căci mama este una, doar una pe pământ
Și mângâi-o adesea cu al tău zâmbet blând
Căci azi este cu tine și poti s-o mai alini
Dar va veni un mâine când tu o să suspini.

Emilia Dinescu
Valea Stânii – Argeș

„Între coperțile unei singure cărți, Biblia,
se află răspunsurile la toate problemele
cu care ne confruntăm azi.”
Ronald Reagan

ÎMPREUNĂ